

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

ԶԵՐ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒՆ ՆԱՄԱՐ ԿԵՐԱԿՈՒՐ
ՏՈՒՔԻ ԶԵՐ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒՆ ԻՐԵՆՅ ՊԱՏԵՆՈՒԹԻՒՆԸ
ԱՆՈՆՔ ՈՒՆԵՆԱՆՈՒ ԵՆ ՉԱՅՆ ԵՒ ԴՈՒՔ ՊԵՏՔ Է ՈՐ
ՏԱՔ ԻՐԵՆՅ

ԱՆՈՆՔ ՊԵՏՔ Է ՈՐ ՍՏԱՆԱՆ ՇԻՏԱԿ ԿԵՐԱԿՈՒՐ

Խորհեցէք թէ ինչպէ՞ս շուտ կը մեծնայ մանուկը՝ ճոր
մկանները, ոսկորները և մարմնոյն բոլոր միւս մասերը կը շին-
ուին մանուկին կերած կերակուրէն:

Տուէք անոր մաքուր, առողջարար և պարզ եփած կերա-
կուր— բաւականաչափ կաթ, արմտիք, բանջարեղէն, պտուղ,
հաւկիթ մը կամ քիչ մը միս երբեմն:

Սխալ կերակուրը— շատ քիչ, չափազանց շատ, կամ սխալ
տեսակներ— կը վնասեն մանկան պատեհութիւնը ըլլալու, զօ-
րաւոր, առողջ տղան կամ աղջիկը որ դուք պիտի ուղէք:

Շնորհ կերակուր—կրնայ նշանակել

ԶՕՐԱԻՈՐ ՄԱՐՄԻՆՆԵՐ

ՎԱՐԴԱԳՈՅՆ ԱՅՏԵՐ

ԱՄԵՐԱՆՈՒ ԱԶԳԵՐ

ՕԳՆԵՑԻՔ ԶԵՐ ՄԱՆԿԱՆ ՈՐ ԱՃԻ ԵՒ ԸՆԴԱՅ

ԽՈՇՈՐ ԵՒ ԶՕՐԱԻՈՐ

Ահաւասիկ լաւ կերակուրներ իրական մանուկներու օր-
ուան համար:

Լաւ նախաճաշ մը սկսելու օրը— կաթ, ֆօրն միլ լանդալ,
Էրլի սօս: Կրնէ գինջը յարմար դպրոցի և խաղի:

ԿԱԹ եւ շատ չափով անկէ, կը մեծցնէ մանուկը. տո՛ւր
իրեն ֆօրք մը ամէն օր եթէ կրնաս. լեցո՛ւր իր արմտեղէնին
վրայ և իր գաւաթին մէջ. շինէ կաթով ապուր, կարկանդակ
կամ քաքարներ իրեն համար. փորձէ՛ր վարը նշանակուած կե-
րակուրներէն տալ մանկանդ և դիտէ անոր ժպիտը:

Ամրողական կաթը անտարակոյս որ լաւագոյնն է. բայց
սերը առնուած (սֆիլ միլի) կաթն այ աղէկ է, եթէ իր կերա-
կուրին մէջ յիշ մըն այ կարագ դրուի: Փօքէյն պանիրն այ
լաւ է: ՈՉ ԹԻՅ կամ ՍՈՒՐՃ— ոչ իսկ փորձ մը. թողէք զանոնք
մեծերուն: Մանուկներուն համար խմելիքներ են՝ կաթ, քօ-
քօ, —ոչ-գօրաւոր, և պտղաքամաք ինչպէս նաեւ շատ ջուր:

ՊՏՈՒՂ անոնք կը վայելեն և անոնք պէտք այ ունին անոր.
— Եփուած խնձորը, Էփրլ սօս, կատարեալպէս հասուն պա-
նաման, սալորը, նարինջը և այլն: Տուէք անոնց բանջարեղէն-
ներ, — թարմ և կամ ֆէն եղած: Բաւարար պտուղներ և բան-
ջարեղէններ բնութ ունին արգիլելու պնդութիւնը:

Գործածեցէ՛ք յարմար կերակուրը և մի՛ վստահիք լուծո-
ղական դեղերու: Փոքրիկը չկրնար առողջ ըլլալ մինչեւ որ ա-
ղիքները կանոնաւոր կերպով շարժման մէջ չըլլան: Մի՛ թո-
ղուր որ անապարհէ առաւօտուն դուրս երթալ, առանց իր բնա-
կան պարտքը կատարելու:

ՈՒՐԻՇ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ՝ որոնց պէտք ունի մանուկ մը:
Ամրողը միւն ցորենէ հաց, (ոչ շատ թարմ, ֆօրն հաց) լաւ եփ-
ուած օթ միլ, ֆօրն միլ, բրինձ: Ասոնք կ'օգնեն տղայոց եւ
աղջիկներուն որ գօրաւոր ըլլան: Քիչ մը ճարպ, կարագ կամ
մարգարին և կամ մսի գերուկ, դի՛ր իր հացին վրայ կամ կրէյ-
վիին մէջ. եթէ իր մասնաւոր լեցուն ֆօրք մը կաթը առած
չունի, թերեւս հաւկիթ մը, քիչ մը միս և կամ թէ քիչ մը ձուկ
կարելի է տալ. բայց առնցձէ շատ առնելու պէտք չունի:

ՔԱՂՅՐԵՂԷՆՆԵՐԸ օգտակար են անոնց. յարմարը յար-
մար ժամանակին: Արմաւ, չամիչ, եփած պտուղներ, պարզ
կարկանդակներ աւելի լաւ են, քան ֆէնտին. տուէ՛ր անոնցմէ
ճաշի ժամանակ:

Ճաշերու միջոցներուն, տուէք իրենց հաց ու կարագ,
քրաքըր մը կամ պտուղ, ասոնք ախորժակ չեն աւրեր բայց
ֆէնտին կ'աւրէ:

Հետևեալներուն նման կերակուրներ ծրագրեցե՛ք

Ահաւասիկ երկու շարք ձեր փոքրիկներուն համար յարմար տեսակէն: Մեծցած մարդիկ ալ պիտի սիրեն զանոնք: Եթէ երբեմն անոնք շատ դժուար թուին, միայն հաց և կաթով լաւ ճաշ մը կըլլայ:

Ն Ա Խ Ա Ճ Ա Շ

Թիի 1

Էրբլ սօս
կաթով օքմիլ
կաթ խմելու համար

Թիի 2

Եփած սալոր
Քօֆօ (թոյլ)
Թօսք և կարագ

Ճ Ա Շ

Թիի 1

Ապուր, ստեպդին, բաքա
քէս և քիչ մըն ալ մսով
Ամբողջական ցորեն հաց
Սերով բրինձ բուսինկ
կաթ խմելու համար

Թիի 2

նանչեղէն
Սպաննախ կամ որևէ կա-
թօրն հաց
Չուկ, ներմակ սօսով
կաթ՝ խմելու համար

Ը Ն Թ Ր Ի Ք

Թիի 1

Աղցուած լուբիա ապուր
Քրէֆլը և ճեմ
կաթ

Թիի 2

Պէյֆտ բաքաքէս
Էրբլ պէքի
կաթ

ՁԵՐ ԶԱՒԱԿԸ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐՈՒ ԱՄԵՆԱԼԱԻԸ ՊԷՏՔ Է

ՍՏԱՆԱՅ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ ԼԱՒ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

Այս կերակուրները մանուկներուն համար լաւ են, ինչպէս նաև մեծերուն համար: Այս ձեւով պատրաստուած կերակուրները պիտի բաւեն հինգ անգամէ բաղկացած ընտանիքի մը համար:

ԿԱԹՈՎ.—ԲԱՆՁԱՐՆԵՂԵՆՈՎ ԱՊՈՒՐ

1 ֆօք կաթ (սերը առնը-
ւած կաթն ալ կրնայ
գործածուիլ)

2½ խոշոր դգալ ալիւր

2 խոշոր դգալ կարագ,
կամ մարկարին կամ ու-
րիւ իւղ

1 քէյի դգալ աղ

2 գաւաթ կատարելապէս
եփած բանջարեղէն,
շատ մանր կտրտուած,
նզուած կամ մաղէ ան-
ցուած: Սպաննախը,
պէզէլիան, լուբիան,
փաքաթէսը, ֆրէվի-
զը կամ ծնեքեկ (աղբա-
րակը) լաւ ապուր կրնեն

Նախ ալիւրը իւղին մէջ զարկէք և խառնեցէք պաղ կաթը:
Աւելցուցէք եփած բանջարեղէնը և կրակին վրայ խառնեցէք
մինչեւ թանձրանայ: Եթէ ապուրը շատ թանձր ըլլայ քիչ մը
ջուր կաթ խառնել:

ԲՐԻՆՁԷ ԲՈՒՏԻՆԿ

1 ֆօք կաթ

⅓ գաւաթ բրինձ

⅓ գաւաթ շաքար

½ գաւաթ չամիչ կամ
կտրտուած արմաւ

½ քէյի դգալ աղ

⅓ քէյի դգալ աղցուած

նաքմէկ կամ տաքչին

Բրինձը լուացէք, բոլորը իրար խառնեցէք, և եփեցէք
շատ քիչ տաքութիւն ունեցող փուռին մէջ: Նոր դրուած ժա-
մանակները երբեմն խառնեցէք: Այս կարելի է ընել վառարա-
նին վրայ տըպըլ պօյլըրի մէջ, կամ ֆայըրլէս բուքըրի մէջ:
Որևէ արմաթիւ կարելի է գործածել բրինձի փոխարէն:

PLAN MEALS LIKE THESE

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

BREAKFAST

No. 1

Apple sauce
Oatmeal with milk
Milk to drink

No. 2

Stewed prunes
Cocoa (weak)
Toast and butter

DINNER

No. 1

Stew with carrots, potatoes
and a little meat
Whole wheat bread
Creamy rice pudding
Milk to drink

No. 2

Fish with white sauce
Spinach or any greens
Corn bread
Milk to drink

SUPPER

No. 1

Cream of bean soup
Crackers and jam
Milk

No. 2

Baked potato
Apple betty
Milk

Your child must have the best of foods.

Good dishes for children.

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

Milk Vegetable Soups.

1 quart of milk (skim milk may be used)

2½ tablespoons flour

2 tablespoons butter or margarine or other fat

1 teaspoon of salt.

2 cups thoroughly cooked vegetables chopped, mashed or put through a sieve. Spinach, peas, beans, potatoes, celery or asparagus make good soup.

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick add a little water or milk.

RICE PUDDING

1 quart milk

⅓ cup rice

⅓ cup sugar

½ cup raisins or chopped dates

½ teaspoon salt

⅛ teaspoon ground nutmeg or cinnamon

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. FOOD ADMINISTRATION

Washington, D. C.

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

Food for your Children

Give your Children Their Chance. They ought to have it and you want to give it to them.

THEY MUST HAVE THE RIGHT FOOD.

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food—may mean

STRONG BODIES

GOOD BRAINS

ROSY CHEEKS

BRIGHT EYES

Help your Child to Grow Big and Strong

Here's Good Food for a Real Youngster's Day.

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.